



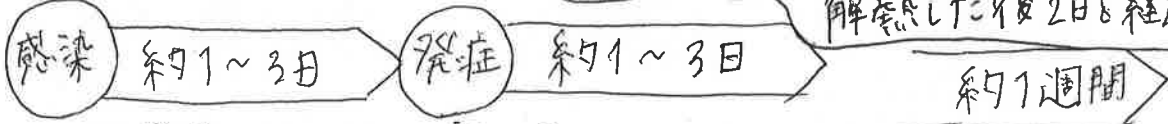
2月号!!!

平成28年2月22日発行

インフルエンザが三流行する時期になりましたが  
みなさんは予防や対策を行っていますか??

☆ インフルエンザに感染すると... ☆

インフルエンザの出席停止期間は  
発症した後5日を経過し、かつ  
解熱した後2日を経過するまで



インフルエンザウイルス



・38℃以上の  
高熱  
・関節痛、筋肉痛  
などの  
全身症状!!

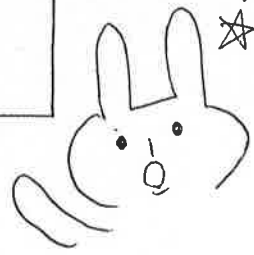


・咳・鼻水などの  
呼吸器症状!!

☆ 風邪とインフルエンザはココが違う!! ☆

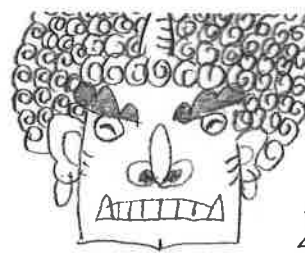
	風邪	インフルエンザ
発症時期	1年を通して散発的	冬季に三流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
主症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>○くしゃみ</li> <li>○のどの痛み</li> <li>○鼻水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○38℃以上の高熱</li> <li>○関節痛</li> <li>○頭痛</li> </ul>

インフルエンザ  
予防  
・手洗い、うがい  
・マスクの着用  
・教室の換気  
など  
できていますか??



2c 伊藤川 藤葉  
インフルエンザに負けない身本をつくって  
寒い冬を元気にのりきりましよう!! 😊

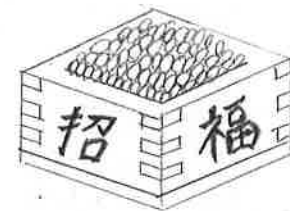
# 節分



2-C 伊藤大恭

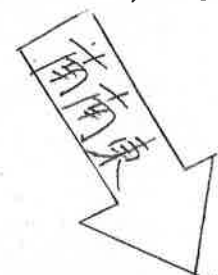
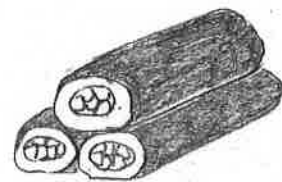
節分とは雑節の一つで各季節の始りの日(立春・頓・立秋・立冬)の前日の事  
節分 = 「季節を(分)ける」という意味でもあります。  
みなさんはいい節分が過ぎましたか?

## 豆まきの由来



なぜ節分の日には豆をまくか知っていますか?  
これは中国からの習俗が伝わったものとされています。  
昔、京都で鬼が出たとき、大豆を鬼の目に投げつけたところ鬼を  
退治できたという話が残り、「魔の目(魔目=まめ)」に豆(まめ)  
を投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じているといわれています。  
自分の年の数だけ豆を食べると病気にならず健康でいられる  
と言われています。

## 恵方巻きの由来



「恵方巻」という名前は1998年にセブイレアが全国発売にあたり  
商品名に「れがぶり鞆 恵方巻」と採用したことによって広まりました。  
恵方巻きの食べ方のルールがあります。  
1-大巻きを1人1本準備する -  
(福を巻き込むことから巻き寿司。七福神にあやかりの種類の具が入っていると望ましい)  
2-恵方を向く(今年は南南東) -  
(恵方とはその年の幸福を司る神のいる方向のこと)  
3-原価い事をしながら、黙々と最後まで食べる -  
(喋ると運が逃げてしおのび食べるお絶対口をふいてはいけない。)



## 今年度もあと1ヶ月と少し... 治療は終わっていますか? >>>

### 治療状況速報! (2月22日現在)

	まだ 行っていない人	治療率		まだ 行っていない人	治療率
1年生	19人	65.5%	1年生	21人	62.5%
2年生	37人	55.4%	2年生	19人	58.7%
3年生	45人	54.5%	3年生	9人	76.9%
1A 81.8%			3C 90.0%		
	まだ 行っていない人	治療率		まだ 行っていない人	治療率
1年生	5人	72.2%	眼科 耳鼻科 (1年) 1年生	5人	66.7%
3年生	5人	72.2%	眼科 耳鼻科 (1年) 3年生		



4月からは新しい学年になって、また健康診断が始まります。治療指示書を受けとることがないよう、「今年度の治療は今年度のうちに!」済ませておきましょう。

## 1月28日(木)に学校保健委員会を開催しました! /

保健担当総務・保健委員3年生・内科校医・本校の教員が出席しました。せっかくの本会議なので、学校保健委員会で保健委員から校医の先生へ質問させていただきました!

寝れがとれる寝方や時間帯はありますか?

- 寝るときに大切なことは3つあります。
- ① 夜にちゃんと寝ること!  
メラトニンという睡眠ホルモンは午後9時くらいから多く分泌されます。分泌されると「食欲・脈拍・血圧・体温」などを低下させ、睡眠の準備ができた脳が認識し、眠りに入っていくのです。
  - ② 食事は寝る4時間前にとること!  
成長ホルモンは食後4時間は出が悪いのです。もう成長が止まったから必要ない!と思うかもしれませんが、成長ホルモンには「細胞を修復させる」「疲労を回復させる」など大切な役割があるので。
  - ③ 入浴は寝る1時間前にすませておくこと!  
入浴をして血行が良くなると熱を放散します。放散して体温が下がると眠たくなっていくのです。寝る1時間前にはお風呂に入っておきましょう。

小里子先生、お忙しい中丁寧にお答えいただき、ありがとうございます。

## “ピア・サポート”って聞いたことありますか? ☹️??

□ピアサポートとは  
「ピア(Peer)」とは仲間を意味します。学校での友達もピアです。「サポート」とは支援することを意味していますが、専門家によるサポートとは違い、仲間としてよりよくサポートする「仲間力」に基づいたものです。

### □自分が困ったとき、相談しようと思う人はどんな人だろう...?



⇒これがサポートする人に必要な“資質”なのです!

### □聴き上手になるための方法 F.E.L.O.R. ☺️

- F Facing** ★相手の顔や表情をしっかりと見る  
「きちんと向き合う」ことが相手に信頼感や安心感を与えます。
- E Eye-Contact** ★相手の目線を穏やかに見る  
「私はあなたのことがとても気にかけています」という目で見え伝える。温かい眼差しで。
- L Listen** ★少し身を乗り出すように話を聴く  
「相手の話を一生懸命聴いている」ことを示すことになる。「うん、うん」といったうなずきや、「そんなんだね」といった相づちをうつ。
- O Open** ★胸を開き、口を開いた姿勢をとる  
このことは「相手をオープンに受け入れていること」を相手に示すことになる。なんてOKだよ! ☺️
- R Relax** ★リラックスした気持ちで“聴く”  
このことは「あなたのことと一緒に考えていこう」という心のパワ-があることを相手に伝えることになる。

“サポート”していかうと思われ「大変かも...」と思ってしまうすが、普段の友達との会話にもぜひぜひ取り入れていってくださいね。

(参考) 前育英短期大学 森川澄男先生 平成27年7月2日 講演資料